

## Centro: Saude

### Curso: Educação Física

**Título:** ASPECTOS FISIOLÓGICOS E FUNCIONAIS DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA: UMA ABORDAGEM HISTÓRICA.

**Autores:** Gracelli, M.B., Gonçalves, E.C.

**Email:** elianecgc@hotmail.com

**IES:** FESV

**Palavra Chave:** Icc Exercício Resistido

#### Resumo:

A insuficiência cardíaca é via final comum de toda cardiopatia, mas esta não é mais considerada uma síndrome puramente cardíaca, pois envolve múltiplos sistemas e mecanismos compensatórios sendo uma síndrome clínica de alta incidência e mau prognóstico, caracterizada por fadiga, dispnéia, e grande limitação aos esforços físicos. O curso da insuficiência cardíaca implica em uma grande limitação funcional, com alta morbidade e mortalidade. A insuficiência cardíaca é via final comum de toda cardiopatia, seu curso implica em uma grande limitação funcional, com alta morbidade e mortalidade. Durante décadas os exercícios foram contra-indicados para os portadores de tal síndrome, porém atualmente os exercícios possuem importante papel dentro de um programa de reabilitação cardiovascular. O objetivo foi identificar os benefícios fisiológicos e funcionais, obtidos através da realização dos protocolos de exercícios resistidos na insuficiência cardíaca, através da revisão da literatura. O estudo foi qualitativo e descritivo. O estudo é de revisão de literatura e se baseou na busca de artigos científicos que relatavam incrementos funcionais e fisiológicos aos portadores de insuficiência cardíaca através do treinamento físico resistido e/ou artigos que trouxeram protocolos de aplicação do exercício resistido em tal síndrome cardiológica. Concluiu-se que os exercícios resistidos estão cada vez mais presentes em protocolos de centros de reabilitação cardíaca, apesar de resultados discordantes em alguns estudos, tal modalidade de exercício tem se mostrado eficiente por aumentar a força, a massa muscular, diminuir o risco de quedas e auxiliar na independência funcional. O exercício resistido já faz parte do protocolo de grandes grupos de pesquisa e alguns centros de reabilitação cardiovascular, no entanto, seus benefícios fisiológicos e funcionais para pacientes com insuficiência cardíaca ainda vem sendo comprovados por diversas pesquisas, apesar de inúmeros estudos terem demonstrado que esse grupo de pacientes se beneficia, através da prática do exercício resistido, de maior independência funcional. Como por exemplo, maior facilidade de se levantar e locomover-se, evitando assim, um gasto energético alto para realizar atividades cotidianas.